

Maktabgacha Yoshdagi Bolalar Jismoniy Tarbiyasi

Xoldorov Zoxid Abduvayitovich¹, O'tkirov Sherzod Bobomurod o'g'li²

Annotatsiya: ushbu maqolada bolalar arganizmini rivojlantirish va yuksak mahoratli kadrlar tayyorlashda jismoniy madaniyat va sport mutaxassislarining alohida o'rni, murabbiy sport mashg'uloti va musobaqasi jarayonida bolalar oldiga sport bilan bog'liq bo'lgan muammoli masalalarni qo'yish va bu muammolarni yechishda har bir bolaning o'zini mustaqil izlanishiga odatlantirish, natijada sportchi sport sohasida yuqori ko'rsatgichlarga erishish kabilar haqida fikr mulohazalar, tavsiyalar keltirilgan.

Kalit so'zlar: jismoniy madaniyat, jismoniy sifatlar, maktabgacha ta'lim, harakatli o'yinlar, sport o'yinlari, jismoniy rivojlanish, mutaxassis, talyyorlash, ta'lim, ommaviy sport.

Inson hayotning birinchi yetti yilligida bolalar sog'lig'ining asosiga zamin tayyorlanadi, hayotiy zaruriy harakat mala-kalari shakllanadi, takomillashadi, keyinchalik jismoniy rivojlanish uchun lozim bo'lgan shart-sharoitlar yuzaga keladi.

Rus olimlari Shelovanova, Aksariynoy, Sorocheck, Uvarov, Bikovlarni tadqiqotlarini natijalari shuni ko'rsatadiki bolaning jismonan chiniqqan, chaqqon, kuchli bo'lib o'sishi uchun o'z vaqtida to'g'ri rejalashtirilgan jismoniy tarbiya jarayoni ma'lum ro'l o'ynaydi. Jismoniy tarbiyaning ahamiyatini noto'g'ri baholash bola arganizmini rivojlantirishni susaytiribgina qolmay, uni aqliy rivojlanishiga ham salbiy ta'siri ko'rsatishini jismoniy tarbiya amaliyoti ham isbotlab berdi.

Bolaning arganizimi tez rivojlana boshlaydi. Lekin arganizmning himoya refleksi sust rivojlangan bo'ladi, nisbatan kasalga tez chalinadi. Shunga ko'ra bu yoshdagilar **jismoniy tarbiyasining vazifasi** – ularning sog'ligini saqlash va musta-kamlash, chiniqtirish, har tomonlama jismoniy rivojlantirish, gavnani to'g'ri tutish, umumiy va shaxsiy gigiyenaga e'tibor beradigan qilib voyaga yetkazishdir.

Eng ahamiyatlisi ularda hayot uchun zaruriy eng oddiy harakat malakalarini – yurish, yugurish, sakrash, uloqtirish, tirmashib chiqish, velosipedda, rolikli chang'ida, konpkida yurish, yugurish, suzish va samokat va velosipedda yurishlarni rivojlantirishdir. Bu harakatlarni bolalar tez o'zlashtiradi. Bunga sabab ularning nerv sistemasini elastikligini yuqoriligidir. Oddiy harakat malakasi keyinchalik kattaroq yoshga o'zlashtirishga yordam beradi.

Bu yoshdagilarda **jismoniy sifatlardan kuch, chaqqonlik, tezkorlik. Chidamlilik va egiluvchanlikni** rivojlantirishga imkoniyatlar katta.

Levi Gorinevskayani tekshirishiga qaraganda maktabgacha yoshdagi bolalarda jismoniy tarbiyaning to'g'ri yo'lga qo'yishda qiyinroq bo'lgan umumjismoniy mashqlar, 1-sinf dasturiga yaqin bo'lgan, unga tayyorlaydigan mashqlar tanlab olinadi.

Maktabgacha yoshdagilarning jismoniy (Harakat) sifatlarini tarbiyalash.

Jismoniy mashqlarni bajarish jarayonida bu yoshdagi bolalarda chaqqonlik, tezlik, kuch, chidamlilik va egiluvchanlik sifatleri tarbiyalanadi. Ularni anatomik-fiziologik xususiyatlarini e'tiborga olganimizda chaqqonlik va tezlik sifatlarini tarbiyalashning imkoniyati ularda boshqa sifatlarga nisbatan ko'proq bo'ladi, aksincha kuch va chidamlilik harakat sifatlarini tarbiyalashga esa extiyotkorlik zarur. Lekin bu sifatleri rivojlantirish umuman to'xtatib qo'yilmaydi, chunki kuch va chidamlilik elementleri har bir harakat faoliyati uchun zarur, bu sifatleri tarbiyachini xohishsiz ham

¹ Jismoniy madaniyat nazariyasi va metodikasi kafedrasini asisstenti O'zbekiston-Finlandiya pedagogika instituti

² Jismoniy madaniyat ta'limi yo'nalishi III kurs talabasi "Sog'lom hayot sari" ilmiy to'garagi a'zosi:



boshqa harakat faoliyatlari davomida namoyon bo'ladi. yurish, sakrash, uloqtirishdek harakatlar tarkibida bu sifatlar baribir namoyon bo'ladi.

Bu yoshdagilarning nerv tizimini egiluvchanligi, jismoniy sifatlarni teng rivojlantirishga yaxshi imkoniyat yaratadi. Chunki nerv sistemasidagi qo'zg'aliq va tormozlanish biri ikkinchisi bilan tez almashinish qobiliyati bilan bog'liq. Ayniqsa harakatli o'yinlar davomida oldindan rejalashtirilmagan, o'yin faoliyati uchun zarur bo'lgan favqulotdagi harakatlarni bajarishga to'g'ri keladi va ular qisqa vaqt ichida bir-biriga o'z o'rnini tez almashinishi bilan namoyon bo'ladi. Bu esa chaqqonlik sifatini oson rivojlantirishga sharoitni yaratadi.

Nerv jarayon katta tezlikdagi tezlik jismoniy sifatini rivojlanishini tezlashtiradi. Qisqa vaqt mobaynida minimal tezlik bilan yugurish, velosiped va boshqa mashqlar tezlikni rivojlanishiga omil bo'ladi. Bu mashqlarda albatta me'yor to'g'ri tanlanishi va ularni o'zaro o'rin almashinishi muhim ahamiyatga egadir.

Bu yoshdagi bolalarda bo'yin, qorin, orqa, bel muskullari kuchsiz bo'lib ularda qomat yaxshi rivojlanmaydi. Shunga ko'ra shu guruh muskullarini rivojlantirish uchun (yurish, yugurish, tanani bukib to'g'rilab bajaradigan) mashqlarni tanlab olish, ularni yurish tezlashini orttirish, boshqa harakat sifatlariga nisbatan yuqori ko'rsatgichga erishishi mumkinligini ifodalashdan iborat bo'ladi, bularsiz bola kundalik hayotida uchraydigan jismoniy mashqlarni bajarishda, jismoniy mehnatda qiyinchilikka uchragan bo'lar edi.

Maktabgacha yoshdagi bolalarga mashq berishdan oldin, ularga o'sha mashqning ahamiyatini, bajarish texnikasini, ozgina bo'lsa ham harakatli o'yin qoidalarini, umumiy va shaxsiy gigiyena qoidalari, tanani tarbiyalashning ayrim elementlarini o'rgatilib borilishi lozim. Bu yoshdagilarga jismoniy mashqni o'zi mastaqil va guruhi bilan bajarishga o'rgatish ko'nikmalari berib boriladi. O'zidan kichik guruhlarda jismoniy mashqlarni bajarishga o'rgatish, o'zini sport razryadini o'sayotganiga va katta sportchilar natijalariga qiziqishga, do'stlik, o'zaro yordam, o'yinchoqlarga nisbatan munosabat masalasi, axloq normalarini rivojlanishiga e'tibor beriladi. Ularda jismoniy tarbiyani shunday yo'lga qo'yish kerakki, o'sha yoshi uchun zarur bo'lgan jismoniy sifatlar, aqliy, axloqiy va estetik didni tarbiyalash bilan qo'shib olib borilsin. Estetikadan tanining tuzilishi, qomatini tik tutib yurish, harakatlarini mayin hamda chiroyliligi, kiyim boshini qanday tutish va boshqalar to'g'risida tushuncha berish kerak bo'ladi. Jismoniy tarbiya jarayoni davrida maktab yoshigacha bo'lgan bolalarda aqliy qobiliyatlarini rivojlantirishga, diqqat qabul qilish, tushunchaga ega bo'lish, fikrlash, ko'z oldiga keltirish, bilimni va boshqa xislatlarni mastahkamlash tarbiya jarayonining asosiy mazmuniga aylantiriladi.

XULOSA

Maktabgacha yoshdagi bolalarni jismoniy jihatdan tarbiyalash bolalarni har tomonlama va garmonik rivojlanishi tizimida alohida o'rin tutadi. Bolalarning jismoniy jihatdan shakllanishi uning aqliy va ma'naviy irodaviy taraqqiyoti bilan barcha ruhiy faoliyatining rivojlanishi bilan chambarchas bog'liqdir. Bunda hayotiy sharoitlarning ta'siri va tarbiya hal qiluvchi rol o'ynaydi. Bolalarda harakatchanlikni rivojlantirish, harakat malakalari va jismoniy sifatlar chaqqonlik, jadallik, kuchlilik, chidamlilikni shakllantirish muhim vazifa hisoblanadi.

FOYDALANILGAN ASOSIY ADABIYOTLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Prezidentining O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasini tuzish to'g'risidagi farmoish. 2002 y.
2. O'zbekiston Respublikasi Vazirlar mahkamasining 31 oktyabr 2002 y. "O'zbekiston Bolalar sportini rivojlantirish jamg'armasi faoliyatini tashkil etish to'g'risida"gi 374 sonli qarori.
3. Eshnazarov.J.E. "O'zbekistonda jismoniy madaniyat tarixi va uni boshqarish" 2008 yil.
4. "Uchinchi ming yillik bolasi" tayanch dasturi. T. 2000 y.
5. O'zbekiston Respublikasi XTV "Bolajon dasturi" (maktabgacha ta'lim muassasalari uchun mo'ljallangan)



6. Bolalar jismoniy tarbiyasi B.T.Xaydarov, G.X.Xolboyeva S.2002.y
7. A.Abdullayev, Sh.Xonkeldiyev. Jismoniy madaniyat nazariyasi va uslubi. T. 2005 y.
8. A.N.Normurodov. Jismoniy tarbiya. T.1998 y.
9. Lex.uz “O‘zbekiston qonun hujjatlari ma’lumotlari milliy bazasi.

